

PROPUESTA CURSO BASICO DE MONTAÑA

Organizado por: Andino Club Pamir

Fecha: noviembre 2025 (clases teóricas en noviembre 3-4-5-6-7, prácticas en tres fines de semana 15-16; 22-23; 29-30) sujeto a cambio (16 elecciones).

Certificación: otorgada por instructores reconocidos por FEACH bajo el training standard UIAA.

Instructores: José Cisterna- Julio Angotzi- Juan Carlos Veliz- Diego Orrego-Tamara Rivera.

Valor por alumno: \$ 150.000 CLP. Socios; \$210.000 CLP. Público general.

Cupo mínimo: 6 alumnos (para asegurar viabilidad operativa y económica).

Cupo máximo: no hay cupo máximo, pero si se debe considerar que la ratio es de 6 alumnos por instructor.

Requisitos: estado físico acorde a la actividad, equipo básico de montaña que se puede comprar o arrendar a medida que avanzan las clases y se adquiere conocimiento, disponibilidad de tiempo para los terrenos ya que son con acampada.

Aprobación: debe cumplir con 100% de asistencia a clases prácticas, 80% de asistencia a clases teóricas, 75% de aprobación en evaluación teórica, 90% evaluación practica.

Incluye: seguro FEACH, material de apoyo..

No incluye: classroom, transporte (se debe considerar el traslado de los instructores), alimentación,

CONTENIDO DEL CURSO

Objetivo: Formar montañistas principiantes con técnicas seguras bajo estándares UIAA y normas FEACH.

1. CLASES TEORICAS (5 sesiones presencial o vía Zoom/Meet – 2 horas cada una) a acordar con alumnos e instructores.

.- *Historia del montañismo.*

- Introducción al deporte de montaña
- Etapas del montañismo en América.
- Hitos mundiales del montañismo.
- Concepto de baja, media y alta montaña.
- Actividades de montañismo.
- Organización del montañismo. Nacional e internacional.

- Retroalimentación.

Clase 1: *Ambientes de Montaña*

- Contenidos
- Definición.
- Tipos de campamentos en general.
- Campamento deportivo en montaña.
- Elección del lugar.
- Armado del campamento.
- La carpa.
- Retroalimentación.

Clase 1.1 *Vestuario de Montaña*

- Introducción
- Función del vestuario.
- Condicionante a la hora de la elección del vestuario.
- Indumentaria (vestuario)
- Sistemas de capas y sus funciones

Clase 2: *Equipos de Montaña*

- Equipo personal y común.
- Recomendaciones
- Retroalimentación.

Clase 2.2: *Alimentación en Montaña*

- Características de la montaña.
- Presión atmosférica, Temperatura, viento, Radiación solar, Humedad ambiental.
- Topografía.
- Función de los alimentos, nutrientes.
- Mecanismo de pérdida del calor corporal.
- Grupos alimenticios según OMS
- Factores que intervienen en la elección de los alimentos

- Características de los alimentos para el montañismo.
- Dieta equilibrada.
- Confección de menú
- Retroalimentación

Clase 3: *La cuerda y sus usos.*

- * Introducción.
- * Clasificación de nudos.
- *Clasificación de cuerdas según: Uso y construcción.
- * Resistencia, punto de ruptura.
- * Tipos de Anclajes
- *Maniobras con la cuerda.
- *Retroalimentación.

Clase 3.3: *Seguridad en Montaña gestión del riesgo.*

- *Introducción. Concepto de seguridad y de riesgo.
- *Peligros Objetivos. Nombrar y analizar.
- *Peligros subjetivos Nombrar y analizar.
- *Matriz de 3 x 3
- *Ejemplos.
- *Retroalimentación.

Clase 4: *Orientación.*

- *Orientación Natural y sus características.
- *Orientación Instrumental.
- *Interpretación de mapas.
- *Ejercicios.
- *Retroalimentación.

Clase 4.4: *Primeros auxilios en lugares agrestes*

- *Introducción.
- *¿Qué son los primeros auxilios?
- *Conceptos básicos de anatomía. (sistemas

- *Procedimiento frente a una emergencia.
- *El ABC de los P.Aux. (SEP) (BLS)
- *Las lesiones más comunes en montaña y su tratamiento.
- *Botiquín básico individual
- *Preguntas. Retroalimentación.

Clase 5: *Planificación de una salida.*

- *Introducción.
- *Algunos ámbitos de planificación
- *Fases de la planificación.
- *Factores que intervienen en la planificación.
- *Análisis de cada factor.
- *Trabajo. Retroalimentación.

2. PRACTICAS DE TERRENO (6 días tres fines de semana).

- Terreno 1** *Instalación de campamento y vivac,
 *Técnicas uso de equipo de montaña (piolet, casco, cocinillas, carpas, mochila, otros)
 *Técnicas de marcha
 *No deje rastro
- Terreno 2** *Rapel, cabo de anclaje, nudos, tirolesa, cruce de río.
 *Progresión en primeros auxilios,
 *Rescate con elementos disponibles
 *Análisis del entorno, de las condiciones climáticas, del factor humano del equipo
- Terreno 3** *Evaluación físico/ técnico (cumbre)

LUGARES PROPUESTOS PARA TERRENOS

- * Vallecito
- *Quebrada los loros
- *Refugio Pamir

*Definible ya cercano a las fechas y designación del instructor.

BENEFICIOS PARA EL CLUB PAMIR

Fortalecimiento técnico: miembros con habilidades certificadas para salidas seguras.

Equipamiento sostenible: los montos recaudados por alumno permitirán adquirir equipo durable para uso colectivo.

Prestigio: Alianza con instructores FEACH y adherencia a estándares UIAA.

Atracción de nuevos socios: curso a bajo costo como herramienta de captación y motivación.